

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 4 No. 1	Edition: Desember 2023 – Maret 2024
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH</a>	
Received : 19 Desember 2023	Revised: 24 Desember 2023	Accepted: 26 Desember 2023

## **PENYULUHAN KONSUMSI JUS JAMBU BIJI UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL**

**Wilfa Muslimah Sihaloho, Putri Krisna, Septa Dwi Insani**

<sup>123</sup> Program Studi Kebidanan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : [muslimahwilfa@gmail.com](mailto:muslimahwilfa@gmail.com)

### **Abstract**

*The Effect of Consumption of Guava Juice on Increasing Hemoglobin Levels in Pregnant Women at the Citra Marendal Maternity Clinic in 2023. Department of Midwifery, Faculty of Midwifery, Deli Husada Deli Tua Health Institute. (Supervised by: Wilfa Muslimah Sihaloho). Anemia in pregnant women is a problem that can threaten the condition of the mother and fetus in the mother's womb. Anemia in pregnancy is a very global problem. Judging by the magnitude of the problem, anemia is the second leading worldwide cause of disability and thus a serious public health problem. The purpose of this study was to determine the effect of consumption of guava juice on increasing hemoglobin levels in third trimester pregnant women at the Citra Marendal Maternity Clinic in 2023. This research method used the Pre and Post Test Control One Group Design design, namely to determine the effect of differences in giving guava juice (Psidium Guajava) L before and after administration. The location of this research was at the Citra Marendal Maternity Clinic in Oktober-November 2023. It can be seen that the average increase in hemoglobin levels of pregnant women before guava juice. From the results, it can be concluded that there is an effect of consuming guava juice on increasing hemoglobin levels in third trimester pregnant women at the Citra Marendal Maternity Clinic.*

**Keywords: Guava Juice, Hemoglobin Levels, Pregnant Women**

## PENDAHULUAN

Indonesia Angka Kematian Ibu (AKI) masih tergolong tinggi dibandingkan dengan Negara-negara lain, padahal Angka Kematian Ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) merupakan indikator penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. AKI mengacu pada jumlah wanita yang meninggal dari suatu penyebab kematian terkait dengan gangguan kehamilan atau penanganannya (tidak termasuk kecelakaan atau kasus insidental) selama kehamilan, melahirkan dan dalam masa nifas (42 hari setelah melahirkan) tanpa memperhitungkan lama kehamilan per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, angka kematian ibu (AKI) sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup dan angka kematian bayi (AKB) sebesar 32 per 1.000 kelahiran hidup. Angka ini masih tergolong tinggi jika dibandingkan dengan negara-negara tetangga, salah satunya masalah yang di hadapi ibu hamil yaitu anemia (SDKI, 2018).

Anemia pada ibu hamil merupakan suatu masalah yang dapat mengancam keadaan ibu dan janin yang ada dalam rahim ibu. Anemia pada kehamilan merupakan masalah yang sangat mengglobal. Dilihat dari besaran masalahnya, anemia adalah penyebab kedua dari kecacatan dan dengan demikian salah satu masalah kesehatan masyarakat serius (Proverawati, A, 2012).

Menurut Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019 cakupan pemberian tablet tambah darah (TTD) pada ibu hamil di Indonesia tahun 2017 adalah 80,81%. angka ini belum mencapai target Renstra tahun 2017 yaitu 90%, 3 (tiga) Provinsi dengan cakupan tertinggi pemberian TTD pada ibu hamil adalah DKI Jakarta (96,38%), Jawa Barat (92,36%), Jawa Tengah (92,31%), 3 (tiga) Provinsi dengan cakupan terendah adalah Kalimantan Timur (27,91%), Kalimantan Barat (29,16%) dan Papua (41,65%) dan sedangkan Provinsi Sumatera Utara menduduki posisi ke 16 yang tidak mencapai target Renstra yaitu (78,02%) (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi anemia pada ibu hamil di dominasi oleh Anemia defisiensi besi yang disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam tubuh, sehingga kebutuhan zat besi (Fe) untuk *eritropoesis* tidak cukup, yang di tandai dengan gambaran sel darah merah *hipokrommik rositer*, kadar besi serum (*serum iron=SI*) dan transferin menurun, kapasitas ikat besi total (*Total Iron Binding Capacity/TIBC*) meninggi dan cadangan besi dalam sumsum tulang serta di tempat lain sangat kurang atau tidak ada sama sekali (Luh Seri, A, 2013).

Anemia dalam kehamilan dikarenakan saat kehamilan keperluan akan zat-zat makanan bertambah dan terjadi pula perubahan-perubahan dalam darah dan sumsum tulang. Darah bertambah banyak dalam kehamilan yang sering di sebut hidremia atau hipervolemia. Tetapi bertambahnya sel-sel darah kurang di bandingkan dengan bertambahnya plasma, sehingga terjadi pengenceran darah. Dengan perbandingan plasma 30%, sel darah 15% dan hemoglobin (Hb) 19%. Bertambahnya darah dalam kehamilan sudah dimulai sejak kehamilan 10 minggu dan mencapai puncaknya dalam kehamilan antara 32 dan 36 minggu. Pengenceran darah dianggap sebagai penyesuaian diri secara fisiologi selama kehamilan dan bermanfaat bagi wanita. Pertama, karena pengenceran meringankan beban jantung yang harus bekerja lebih berat dalam masa hamil, karena sebagai akibat hidremia cardiac out put meningkat. Kerja jantung lebih ringan jika viskositas darah rendah. Resistensi perifer berkurang sehingga tekanan darah tidak meningkat. Kedua, pada perdarahan saat kehamilan banyaknya unsur besi yang hilang lebih sedikit di bandingkan dengan apabila darah itu tetap kental (Proverawati, A, 2012).

Pencegahan dan penanganan anemia defisiensi besi bisa dilakukan dengan cara mengkonsumsi tablet tambah darah (Fe) dan dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti daging merah dan sayur-sayuran. Zat besi (Fe) merupakan mikro elemen yang esensial bagi tubuh. Zat ini terutama diperlukan dalam *hemopoesis* (pembentukan darah), yaitu dalam sintesa hemoglobin. Zat besi bagi ibu hamil penting untuk pembentukan dan mempertahankan sel darah merah (Sedioetama, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mariyana dengan judul penerapan konsumsi tablet Fe dan jus jambu biji merah (*Psidium guajava. L*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia sedang trimester III di BPM Yuspoeni Kabupaten Kebumen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan tablet Fe dan jus jambu biji merah partisipan selama 14 hari, ada peningkatan Hb pada ibu hamil. Dapat disimpulkan bahwa mengkonsumsi tablet fe dan jus jambu biji merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil anemia (Mariyana Y, 2017).

Jambu biji (*Psidium guajava L*) merupakan buah yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan pangan fungsional karena memiliki fungsi untuk kesehatan. Sifat fungsional yang dimiliki jambu biji disebabkan oleh terdapatnya vitamin C yang cukup tinggi. Dalam buah jambu biji terdapat zat kimia lain yang dapat mempengaruhi aktivitas antioksidan, seperti senyawa flavanoid, kombinasi saponin dengan asam oleanolat, *guaijavarin* dan *quercetin*. Buah jambu biji kaya akan karbohidrat, vitamin C, serta merupakan sumber zat besi yang baik dan sumber kalsium, fosfor dan vitamin A. Komposisi senyawa-senyawa ini diduga dapat mencegah terbentuknya radikal bebas dalam tubuh atau sebagai antioksidan serta diabetes melitus, demam berdarah dan diare. (Marty. T, 2012)

Buah yang mengandung asam askorbat tidak selalu berwarna kuning, pada jambu biji mengandung asam askorbat 2 kali lipat dari jeruk yaitu sekitar 87 mg/100 gram jambu biji. Selain itu setiap 100 gram jambu biji juga mengandung Kalori 49 kal, Protein 0,9 gram, Lemak 0,3 gram, Karbohidrat 12,2 gram, Kalsium 14 mg, Fosfor 28 mg, Besi 1,1 mg, Vitamin A 25 SI, Vitamin B1 0,05 mg dan Air 86 gram. Vitamin C yang terkandung dalam jambu biji memperbesar penyerapan zat besi oleh tubuh, sehingga tubuh di harapkan dapat menyerap zat besi secara optimal dan meningkatkan kadar Hb dalam tubuh. (Rhamnosa, 2014). Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Rahma (2018) di Indonesia, menyatakan bahwa jambu biji mengandung unsur asam amino, kalsium, fosfor, zat besi, belerang, vitamin A, vitamin B1, dan vitamin C. Mineral yang terkandung di jambu biji dapat mengatasi anemia karena jambu biji mengandung substansi mineral yang dapat memperlancar proses pembentukan hemoglobin didalam sel darah merah (Rahma, 2018).

Berdasarkan hasil survei awal di Klinik Citra Marendal terhadap 7 ibu hamil, didapatkan 5 ibu hamil mengalami anemia dan 2 ibu hamil tidak mengalami anemia, dari jumlah ibu hamil yang berkunjung tersebut belum mengetahui manfaat jus jambu biji dapat meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil.

## **II. METODE**

Pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa penyuluhan tentang manfaat konsumsi jus jambu biji terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Penyuluhan ini dilakukan hari jumat, 03 November 2023 pada pukul 14.00 - 16.00 Wib di Klinik Citra Marendal Persiapan yang dilakukan :

1. Melakukan Survei tempat
2. Memberikan undangan kepada ibu hamil.
3. PKM ini dilakukan di Klinik Citra Marendal pada jumat, 03 November 2023.
4. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang manfaat konsumsi jus jambu biji terhadap peningkatan kadar hemoglobin
5. Penyuluhan ini berupa ceramah dan diskusi
6. Memberikan jus jambu biji kepada ibu hamil
7. Memberikan Kuesioner
8. Memberi leaflet tentang materi terkait penyuluhan

### **III. HASIL**

Proses Pengabdian Kepada Masyarakat ini sudah selesai dilaksanakan pada tanggal 03 November 2023, dengan jumlah ibu hamil yang hadir sebanyak 20 ibu hamil. Kegiatan Penyuluhan diawali dengan melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital ibu hamil, kemudian dilanjutkan dengan mengecek HB ibu hamil tersebut dengan alat yang tersedia. Setelah itu Pemateri memberikan informasi dan penyuluhan terkait manfaat jus jambu biji yang dapat menaikkan kadar Haemoglobin Ibu hamil. Penjelasan dari pemateri disampaikan dengan bahasa yang mudah dimengerti oleh ibu hamil, sehingga ibu hamil lebih mudah memahami. Materi yang disampaikan juga berisi gambar-gambar yang mudah dipahami dan pastinya menarik sehingga ibu2 tidak jenuh ketika proses penyuluhan berlangsung.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier, S. 2011. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Anthony.C.D. (2012). *A re-viewof Guava (Psidium guajava)* [http://.dweckdata.com/ Psidium guajava.pdf](http://.dweckdata.com/Psidium_guajava.pdf).Diakses : 04 April 2016
- Gunawan, S.G., 2012. Farmakologi dan Terapi .ed 5.Balai Penerbit FKUI. Jakarta
- Kemendes RI. 2017. Profil Kesehatan Indonesia 2017 <http://www.depkes.go.id>  
2017. Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia.
- Lut Seri Ani., 2013. Buku Saku Anemia Defisiensi Besi. Jakarta: EGC.
- Manuaba, I.G.B. (2015). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB. E.G.C. Jakarta.
- Mariyana Yunita. Penerapan Konsumsi Tablet Fe Dan Jus Jambu Biji Merah (*Psidiumguajava.L*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin.
- Marty, T. 2012. Khasiat Istimewa Jambu Klutuk. Dunia Sehat. Jakarta
- Murray R.K. (2013). Protein Plasma dan Immunoglobulin. Biokimia Harper. Hal. 610–612. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Notoatmodjo S. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Proverawati,A,. 2012, Anemia dan Anemia Kehamilan. Muha Medika. Yogyakarta.
- Rahmayanti N, Mariati U dan Susilawati R.Perbedaan Efektifitas Pemberian Tablet Fe Plusjus Jambu Biji Merah Dibandingkan Dengan Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia.E-ISSN -2654-9751Vol2 no 2 Oktober 2019.
- Rahma, M., & Ajita, R. (2018). Perbedaan Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dan Jus Jambu Biji Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Anemia Ringan Dan Sedang Pada Mahasiswa Kebidanan Abdurahman Palembang Tahun 2018. JKAB: Jurnal Kesehatan Abdurrahman, 7(1), 20-26.

Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta

Sediaoetama, AD. 2016. Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi. Jilid II. M. Sc. Dian Rakyat. Jakarta.